



LANDKREIS  
HAVELLAND



# SELBSTBESTIMMT LEBEN MIT ALLTAGSHILFEN

Ein pfiffiger Ratgeber für Sie zu Hause

Liebe Leserin, lieber Leser,

Altersbeschwerden, eine Krankheit oder ein Unfall können alltägliche Tätigkeiten im vertrauten Wohnumfeld erschweren oder sogar unmöglich machen.

Dieses Heft soll Pflegebedürftigen und Angehörigen, sowie Personen im Vor- und Umfeld von Pflege als Informationsquelle dienen und Möglichkeiten aufzeigen, den Alltag zu Hause auch mit körperlichen Einschränkungen weitestgehend selbstständig zu bestreiten. Auf den folgenden Seiten wird eine Auswahl an technischen Hilfsmitteln vorgestellt, die das Leben in den eigenen vier Wänden erleichtern und auch für Angehörige eine spürbare Entlastung erwirken können.

Um den Bürgerinnen und Bürgern des Landkreises Havelland zu zeigen, was beispielsweise im Rahmen einer Wohnraumanpassung möglich ist, gibt es in Rathenow, im Friedrich-Ebert-Ring 92a, die Musterwohnung „SelmA – Selbstständig leben mit Alltagshilfen“. Sie ist mit vielen praktischen Alltagshilfen ausgestattet, die auch in diesem Heft beschrieben werden. Um sich die Wohnung anzusehen oder Alltagshelfer auszuprobieren, können Sie jederzeit persönliche und kostenfreie Besichtigungs- und Beratungstermine vereinbaren.

So viel Informationen dieses Heft auch enthält, eine persönliche Beratung ist unersetzlich! Wir sind gern für Sie da, die Beratungen sind neutral und kostenfrei. Rufen Sie an oder schreiben Sie eine Email und vereinbaren Sie einen Termin.

Unsere Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite der Broschüre.

Ihr Sozialamt

Hilfen beim Sitzen und Aufstehen .....	4
Sicher stehen, sicher gehen .....	6
Hilfen beim Anziehen .....	10
Unterstützung im Bad .....	12
Unterstützung in der Küche .....	18
Schutz vor Feuer und Wasser .....	26
Hilfen beim Greifen, Drehen, Ziehen .....	28
Hilfen bei Seheinschränkungen .....	32
Rund um die Wohnungstür .....	34
Unterhaltung und Freizeit .....	38
Telefonieren .....	42
Notlagen erkennen, Personen orten .....	44
Gesundheit und Wohlbefinden .....	48
Ideen für die Wohnraumanpassung .....	50
Smartphone und digitale Alltagshelfer .....	52
Kontaktdaten und Impressum .....	Rückseite

### Hinweise der Redaktion .....

- ▶ Die Angaben in diesem Heft wurden nach besten Wissen und Gewissen recherchiert. Trotzdem kann sich der Fehlerteufel eingeschlichen haben. Alle Angaben erfolgen daher ohne Gewähr.
- ▶ Die angegebenen Richtpreise (Stand 10/2022) dienen der Orientierung und können von den tatsächlichen Preisen abweichen.
- ▶ Die Abbildungen sind Beispielabbildungen und stellen nicht in jedem Fall ein konkret erhältliches Produkt dar.
- ▶ Die Broschüre dient der Sensibilisierung und Information. Sie kann und soll eine individuelle und persönliche Beratung durch Fachleute vor Ort nicht ersetzen.



## Möbelerhöher

für Sitz- und Liegemöbel

- ▶ Ideal um Betten, Sofas oder Tische in eine bequeme Höhe anzuheben;
- ▶ Erleichtert das Hinlegen und Aufstehen aus dem Bett, das Hinsetzen und Aufstehen von Sofa, Sessel oder Stuhl;
- ▶ Vor dem Kauf auf eine ausreichende Tragfähigkeit und notwendige Höhe achten;
- ▶ Tischler fertigen Möbelerhöher aus Holz mit besonders hoher Tragfähigkeit.

### Bezugsquellen

Sanitätshaus, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ca. 15 € bis 30 €



## Drehkissen

für Auto und Wohnung

- ▶ Entlastet Rücken, Hüfte und Knie, weil man sich sitzend mit geringem Kraftaufwand drehen kann;
- ▶ Besteht aus zwei Schichten: Die untere liegt fest auf der Sitzfläche auf, die obere dreht sich mit dem Körper;
- ▶ Achtung! Die Wölbung der Sitzschale eines Autositzes schränkt die Funktion ein. Legen Sie deshalb unter das Drehkissen ein flaches Sitzkissen, um so eine gerade Auflagefläche zu erhalten.

### Bezugsquellen

Sanitätshaus, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ca. 15 € bis 30 €



## Aufstehhilfe

mechanisch oder elektrisch

- ▶ Die Aufstehhilfe wirkt als sanftes Katapult, entlastet so die Knie und die Hüfte;
- ▶ Beim Setzen wird eine Pumpe zusammengedrückt, die sich beim Aufstehen entspannt und die Person in die Höhe hebt;
- ▶ Menschen, deren geringe Kräfte ein selbstständiges Aufstehen nicht mehr ermöglichen, sollten das Modell mit Elektroantrieb wählen;
- ▶ Die Aufstehhilfe ist transportabel.

### Bezugsquellen

Sanitätshaus, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

mechan. 180 € / elektr. 280 €



## Lattenrost

elektrisch höhenverstellbar

- ▶ Alternative zum Pflegebett;
- ▶ Passen in jeden herkömmlichen Bettkasten;
- ▶ Durch eine Fernbedienung wird die Höhe der Matratze so justiert, dass Hinlegen und Aufstehen schmerzminimiert möglich sind;
- ▶ Ermöglicht das gemeinsame Schlafen im Doppelbett, wenn ein Partner ein Pflegebett benötigt;
- ▶ Kann vom Arzt auf Rezept verordnet werden.

### Bezugsquellen

Sanitätshaus, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ca. 1000 €



## Haltegriffe

und Handläufe

- ▶ Überall dort empfehlenswert, wo einzelne Stufen oder Absätze die Stolper- und Sturzgefahr erhöhen;
- ▶ Ob (zweiter) Handlauf im Treppenhaus, ein Geländer am Hauszugang, oder Haltegriffe an der Balkontür – die Montage ist meistens einfach und preiswert, aber die Wirkung ist groß;
- ▶ Anschaffung und Montage können als wohnumfeldverbessernde Maßnahme von der Pflegekasse finanziell unterstützt werden.

### Bezugsquellen

Baumarkt, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 30 €



## Stufenbeleuchtung

mit Bewegungssensor

- ▶ Nachrüstbare LED-Panele oder sogenannte Sockelleuchten, hellen Treppestufen auf;
- ▶ Die Beleuchtung wird über Bewegungsmelder aktiviert und erlischt selbstständig;
- ▶ Die LED-Panele sind mit dünnen Kabeln verbunden, die verlegt werden müssen. Die Stromversorgung wird über eine Steckdose hergestellt;
- ▶ Sockelleuchten werden hingegen einzeln mit Batterien betrieben (geringer Montageaufwand, dafür Batteriewechsel notwendig).

### Bezugsquellen

Baumarkt, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

Sockelleuchten ab 20 €



## Klappsitz

im Treppenhaus

- ▶ Im höheren Alter kann das Treppensteigen beschwerlich werden;
- ▶ Wo kein Personenaufzug verfügbar ist, können Klappsitze im Treppenhaus eine große Erleichterung sein;
- ▶ Durch die Klappfunktion bleiben die Flucht- und Rettungswege frei;
- ▶ Praktische und preiswerte Lösung für Miets- und Mehrfamilienhäuser.

### Bezugsquellen

Baumarkt, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 70 €



## Rampensysteme

individuell anpassbar

- ▶ Rampen werden nach Bedarf aus einzelnen PVC-Bausteinen zusammengesteckt;
- ▶ Gestalten Hindernisse wie Stufen, kleine Treppen oder Schwellen barrierefrei;
- ▶ Bausteine eignen sich auch zum Auslegen von Hohlfächen wie Duschwannen, die dann mit einem Rollstuhl oder Rollator befahren werden können;
- ▶ Anschaffung und Montage können als wohnumfeldverbessernde Maßnahme von der Pflegekasse finanziell unterstützt werden.

### Bezugsquellen

Sanitätshaus, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

projektabhängig



## LED-Nachtlicht

mit Bewegungsmelder

- ▶ 3 in 1-Funktion: Nachtlicht, Notlicht bei Stromausfall und Taschenlampe;
- ▶ Im Dunkeln schaltet der Bewegungsmelder bei Aktivität im Raum ein Flächenlicht ein, das selbstständig wieder erlischt;
- ▶ Das LED-Nachtlicht kann aus der Steckdosenhalterung entnommen und als Taschenlampe genutzt werden;
- ▶ Fällt der Strom aus, beginnt die Lampe sofort zu leuchten, sofern das Gerät in der Steckdosenhalterung steht.

### Bezugsquellen

Elektromarkt, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ca. 20 €



## Mützen-/Hutlicht

mit Akku oder Batteriebetrieb

- ▶ Eine LED-Leuchte an der Mütze oder dem Hut sorgt nicht nur dafür, dass Sie im Dunkeln sehen. Sie werden auch besser gesehen und haben außerdem die Hände frei;
- ▶ Verschiedene Modelle verfügbar, z. B. zum Aufstecken für Schirmmützen oder fest in die Mütze eingewebt;
- ▶ Hutlichter mit Batterie sind relativ schwer;
- ▶ Hutlichter mit kleinem Akku sind leichter und werden über einen USB-Anschluss geladen.

### Bezugsquellen

Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 15 €





## Gehstock mit LED

und Zusatzfunktionen

- ▶ Die Gehstöcke verfügen im Griff über batteriegepeiste LED-Leuchten, die den Weg vor den Füßen über mehrere Meter ausleuchten;
- ▶ Manche Stöcke verfügen auch über einen beweglichen Fuß mit mehreren großen Gummipollen. Dadurch können diese Gehhilfen auf ebenem Untergrund selbstständig stehen;
- ▶ Zusätzlich lassen sich manche Modelle zusammenfallen oder haben eine eingebaute Sirene, mit der Nutzer bei Bedarf Alarm schlagen können.

### Bezugsquellen

Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 30 €



## Schuhkrallen

für den Winter

- ▶ Schuhkrallen sind die Schneeketten für Fußgänger;
- ▶ Kleine Metallstifte unter der Sohle sorgen für sicheren Gang auf schneeglatten Flächen und beugen Stürzen vor;
- ▶ Schuhkrallen werden über die Schuhsohlen gezogen;
- ▶ Abhängig vom Modell ist das Überstreifen unterschiedlich schwierig; am einfachsten in der Handhabung sind Schuhkrallen mit Klettverschluss.

### Bezugsquellen

Sanitätshaus, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 25 €



## Anziehhilfe

für Strümpfe und Socken

- ▶ Erleichtern das Anziehen, da man sich nicht tief bücken muss;
- ▶ Socke wird im Sitzen mit der Hand auf die Anziehhilfe gezogen und dann vor die Füße geworfen;
- ▶ Nun die Fußspitze in die Hilfe stecken und die Anziehhilfe an den Bändern langsam nach hinten ziehen;
- ▶ Die Socke streift sich dabei über den Fuß;
- ▶ Nicht geeignet für Kompressionsstrümpfe.

### Bezugsquellen

Sanitätshaus, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ca. 15 €



## Anziehhilfe

für Hosen

- ▶ Diese Anziehhilfen ähneln Hosenträgern und ermöglichen das Anziehen von Hosen ohne beschwerliches Bücken;
- ▶ Der Nutzer sitzt auf einem Stuhl und befestigt zunächst vier kleine Klammern am Hosensbund;
- ▶ Dann wird die Hose vor die Füße gelegt und an Bändern bis über die Knie hochgezogen;
- ▶ Nun richtet sich der Nutzer vom Stuhl auf und zieht die Hose mit den Händen über das Gesäß.

### Bezugsquellen

Sanitätshaus, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 15 €



## Knöpfhilfe

mit gummiertem Griff

- ▶ Ideal für Menschen mit eingeschränkter Fingermotorik;
- ▶ Die Knöpfhilfe ist eine praktische Unterstützung zum Zuknöpfen von Blusen, Hemden, Hosen und Jacken;
- ▶ Einfache Handhabung: Öse durch das Kopfloch schieben, dann die Öse über den Knopf legen und die Öse mit dem eingehakten Knopf durch das Knopfloch zurückziehen;
- ▶ Der gummierte, rutschhemmende Griff vereinfacht die Nutzung.

### Bezugsquellen

Sanitätshaus, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ca. 10 €



## Elastische Senkel

für alle Schnürschuhe

- ▶ Verwandeln Schnürschuhe in Slipper;
- ▶ Vereinfachtes Anziehen, wenn das Schnüren und Schleife binden schwer fällt;
- ▶ Nutzung eines Schuhlöffels kann notwendig sein;
- ▶ Unauffällig, effektiv und in vielen Farben erhältlich.

### Bezugsquellen

Sanitätshaus, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 4 €



## Stützgriffe

im Sanitärbereich

- ▶ Das Plus an Sicherheit beim Gang zur Toilette, in der Badewanne oder unter der Dusche;
- ▶ Wenn Stütz- und Haltegriffe nicht geschraubt werden, eignen sich bei gefliesten Wänden Klebe- oder Saugnapfsysteme (Festigkeit der Fliesen prüfen!);
- ▶ Bei Klebe- und Saugnapfgriffen vor dem Kauf über die Maximalbelastung informieren und darauf achten, dass ein Lockern des Griffes angezeigt wird (bei Saugnapf-Systemen);
- ▶ Bei engen Bädern Griffe mit Anklappfunktion verwenden.

### Bezugsquellen

Sanitätshaus, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 50 €



## Haltegriff-System

für Dusche und Badewanne

- ▶ Haltegriff-Systeme vermindern die Sturzgefahr, wenn es nass und rutschig ist;
- ▶ Durch verschiedene Griff- und Haltemöglichkeiten gewähren sie einen sicheren Stand unter der Dusche und erleichtern die Nutzung der Badewanne;
- ▶ Die Systeme können auf die individuellen Bedürfnisse angepasst werden;
- ▶ Empfohlen wird die feste Wandmontage mit Schrauben;
- ▶ Bei Pflegegrad Finanzierung durch die Pflegekasse möglich.

### Bezugsquellen

Sanitätshaus, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 350 €



## Sicherheitsgriffe

für die Badewanne

- ▶ Die zusätzlichen Griffe erleichtern das Betreten und Verlassen der Badewanne;
- ▶ Einfache Montage und Rückbau ohne bleibende Spuren;
- ▶ Flexible Klemmplatten mit Schraubmechanik sorgen für Halt am Wannenrand;
- ▶ Zahlreiche Modelle erhältlich;
- ▶ Achten Sie beim Kauf auf die Tragfähigkeit der Griffe und Sicherheitsmerkmale wie gummierte und rutschhemmende Klemmplatten.

### Bezugsquellen

Sanitätshaus, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ca. 150 €



## Badewanne

mit Einstiegstür

- ▶ Die Tür in der Badewanne erleichtert den Einstieg;
- ▶ Die Tür kann bei bestehenden Badewannen nachgerüstet werden;
- ▶ Auch Neukauf und Ersatz der bisherigen Badewanne möglich;
- ▶ Obwohl die Türen wasserdicht schließen, eignen sich diese Wannen mehr zum Duschen als zum Baden, da man die Wanne erst verlassen kann, wenn das Wasser abgeflossen ist;
- ▶ Die hohe Tür dient gleichzeitig als Duschwand.

### Bezugsquellen

Sanitärhandwerk

### Preisliche Orientierung

ab 1500 € (ohne Montage)



## Badumbau

mit ebenerdiger Dusche

- ▶ Der Abbau von Barrieren im Bad ist eine Voraussetzung für die Selbstständigkeit im Alter;
- ▶ Das Austauschen der Wanne gegen eine ebenerdige Dusche ist häufig die beste Lösung;
- ▶ Wer größere Umbauarbeiten vermeiden möchte, kann Baukastenlösungen nutzen;
- ▶ Mit Pumpensystemen wie dem „Sanftläufer“ sind ebenerdige Duschen in jedem Geschoss möglich;
- ▶ Der Umbau kann durch die Pflegekasse bezuschusst werden.

### Bezugsquellen

Sanitärhandwerk

### Preisliche Orientierung

projektabhängig



## Duschrollsitz

zur Wandmontage

- ▶ Alternative zur ebenerdigen Dusche, wenn die alte Duschwanne verbleiben muss ;
- ▶ Der Duschrollsitz wird an die Wand montiert und kann hochgeklappt werden;
- ▶ Ständer im vorderen Bereich sorgen für sicheren Stand;
- ▶ Personen setzen sich auf den Sitz und schieben sich dann sitzend nach hinten über die Duschwanne.

### Bezugsquellen

Sanitärhandwerk

### Preisliche Orientierung

ab 1.300 € (ohne Montage)



## Lifter

für die Badewanne

- ▶ Erleichtert den Ein- und Ausstieg, wenn das Überwinden der Wannenränder Schwierigkeiten bereitet;
- ▶ Elektrische Unterstützung beim Absenken in das Wasser und Aufrichten des Körpers;
- ▶ Herausnehmbar, wenn andere Personen die Wanne nutzen;
- ▶ Mit Seitenklappen, Nackenstütze und hohem Rücken erhältlich;
- ▶ Kann vom Arzt verordnet werden.

### Bezugsquellen

Sanitätshaus, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 250 €



## Handbrause

für das Waschbecken

- ▶ Praktisch für bewegungs- eingeschränkte Personen ohne barrierefreie Dusche;
- ▶ Viele Einsatzmöglichkeiten, z. B. zum Haare waschen über dem Waschbecken oder Reinigung des Intimbereichs während des Sitzens auf dem WC;
- ▶ Wasser Start-/Stop-Knopf am Duschkopf;
- ▶ Kann einfach an der Armatur nachgerüstet werden;
- ▶ Achten Sie beim Kauf darauf, dass eine Wandhalterung zum Set gehört.

### Bezugsquellen

Baumarkt, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 20 €



## Schwammstock

als Seif- und Cremehilfe

- ▶ Der ergonomisch geformte Griffstock erleichtert mit seinem Schwammkopf das Auftragen von Duschgel oder Körperlotion an schwer erreichbaren Körperstellen;
- ▶ Geeignet für die Reinigung und Pflege von Füßen und Unterschenkeln im Sitzen ohne übermäßiges Bücken;
- ▶ Der Schwammkopf kann bei Bedarf separat erneuert werden.

### Bezugsquellen

Sanitätshaus, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 10 €



## Sitzerhöhung

für die WC-Schüssel

- ▶ Erhöht die Sitzfläche und erleichtert dadurch das Hinsetzen und Aufstehen;
- ▶ Sitzerhöhung wird einfach auf die Toilettenschüssel montiert;
- ▶ Aus Kunststoff, ergonomisch geformt;
- ▶ Auch mit Seitenstützen erhältlich;
- ▶ Kann von Ärzten verordnet werden;
- ▶ Achten Sie auf eine regelmäßige Reinigung.

### Bezugsquellen

Sanitätshaus, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 40 €





## Dusch-WC

mit Luftdusche

- ▶ Die ideale Toilette bei eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten;
- ▶ Kann nachgerüstet werden;
- ▶ Auf Knopfdruck reinigt ein ausfahrbarer Duschkopf mit einem Wasserstrahl den Intimbereich;
- ▶ Anschließend trocknet eine Luftdusche die Haut;
- ▶ Kostenübernahme durch Pflegekassen möglich, wenn der Arzt die Nutzung für erforderlich hält und das Gerät eine Hilfsmittelnummer besitzt.

### Bezugsquellen

Sanitätshaus, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 750 €



## WC-Lift

mit elektr. Aufstehhilfe

- ▶ Dient Menschen mit Knie- und Hüftproblemen als Hilfe beim Hinsetzen und Aufrichten;
- ▶ Gerät wird neben der vorhandenen WC-Schüssel aufgestellt;
- ▶ Stufenlose Einstellung der Hubhöhe und des Neigungswinkels mit Bedienknöpfen im Griff;
- ▶ WC-Lifte heben und senken in der Regel Menschen mit einem Körpergewicht bis zu 150 kg;
- ▶ Kostenübernahme durch Pflegekassen möglich, wenn der Arzt die Nutzung für erforderlich hält und das Gerät eine Hilfsmittelnummer besitzt.

### Bezugsquellen

Sanitätshaus, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 3500 €



## Brettchen

zur Einhandbedienung

- ▶ Das Brettchen ermöglicht es, Schnitten mit einer Hand zu schmieren;
- ▶ Das Brett besitzt zwei erhöhte Seitenkanten und eine raue Oberfläche, um Brotscheiben zu fixieren;
- ▶ Die angewinkelte Vorderseite wird gegen die Tischkante gelegt, so dass das Brettchen beim Gebrauch nicht verrutscht;
- ▶ Die Unterseite ist außerdem mit rutschhemmenden Noppen versehen.

### Bezugsquellen

Sanitätshaus, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 12 €



## Besteck

mit großen Gummigriffen

- ▶ Löffel, Gabel und Messer mit verdickten Griffen lassen sich bei eingeschränkter Mobilität der Hände leichter halten;
- ▶ Löffel und Gabel sind auch mit abgewinkelten Besteckköpfen erhältlich, die eine eingeschränkte Beweglichkeit des Handgelenks ausgleichen;
- ▶ Die Messer sind zudem mit einer abgerundeten Klinge ausgestattet, die ein Schneiden durch schaukelnde Wiegebewegungen ermöglicht.

### Bezugsquellen

Sanitätshaus, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

Einzeln ca. 8 € | Set ca. 25 €



## Teller

mit erhöhtem Rand

- ▶ Teller ermöglicht Nahrungsaufnahme, wenn nur eine Hand genutzt werden kann;
- ▶ Entlastet Pflegende und Gepflegte, da selbstständiges Essen unterstützt wird;
- ▶ Der erhöhte Rand schiebt das Essen auf die Gabel / den Löffel;
- ▶ Durch den schrägen Boden rutscht Essen in Richtung des erhöhten Randes nach;
- ▶ An der Unterseite befindet sich eine Gummierung für die Positionierung auf dem Tisch;
- ▶ Aus Plastik oder Keramik.

### Bezugsquellen

Sanitätshaus, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 15 €



## Tassen

mit konischen Innenwänden

- ▶ Durch die konischen Innenwände können Tassen geleert werden, ohne den Kopf in den Nacken zu legen;
- ▶ Ideal für das selbstständige Trinken bettlägeriger Personen;
- ▶ Rein äußerlich sind die Becher nicht von normalen Tassen zu unterscheiden;
- ▶ Auch mit Thermofunktion erhältlich.

### Bezugsquellen

Sanitätshaus, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 8 €



## Öffnungshilfe

für Flaschen-Drehverschlüsse

- ▶ Festsitzende Drehverschlüsse auf Getränkeflaschen gehören zu den häufigsten Ärgernissen des Alltags;
- ▶ Einfache Öffnungshilfen können das Problem beheben;
- ▶ Öffner nur auf den Deckel setzen, durch die breite Grifffläche können Sie die Flasche dann mit geringem Kraftaufwand – ohne abzurutschen – öffnen;
- ▶ Nachteil: Öffnungshilfen passen nur auf bestimmte Deckel-Durchmesser und sind nicht flexibel einstellbar.

### Bezugsquellen

Sanitätshaus, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 2 €



## Elektrische Öffner

für diverse Drehverschlüsse

- ▶ Öffnen Drehverschlüsse verschiedener Größen durch verstellbaren Werkzeugkopf;
- ▶ Geeignet für Drehverschlüsse von Flaschen, Tuben, Tablettendosen, Gläsern u.s.w.;
- ▶ Batteriebetrieb, in diversen Größen erhältlich;
- ▶ Geräte müssen regelmäßig erneuert werden, da die Gummibacken am Werkzeugkopf Grip verlieren;
- ▶ Nur für Menschen geeignet, die Flaschen und Gläser noch festhalten können, da sich diese ansonsten mitdrehen.

### Bezugsquellen

Elektromarkt, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 25 €



## Dosenöffner

mit Elektroantrieb

- ▶ Selbst preiswerte Geräte erzielen gute Ergebnisse:
- ▶ Öffner einfach auf den Rand der Konserve auflegen und anschalten;
- ▶ Die Öffner fahren selbstständig am Rand entlang und öffnen so die Konservendose;
- ▶ Batteriebetrieb;
- ▶ Achten Sie vor dem Kauf darauf, dass das Gerät über einen Magneten verfügt, mit dem Sie den Deckel nach dem Öffnen von der Dose heben können.

### Bezugsquellen

Elektromarkt, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 18 €



## Öffnungshilfe

für Dosen mit Aufreiblasche

- ▶ Für Arthritis-Patienten oder Menschen mit schwacher Greiffähigkeit geeignet;
- ▶ Zum Öffnen von Getränkedosen und Konserven mit Aufreiblasche;
- ▶ Der Öffner verfügt über einen Widerhaken, der unter die Aufreiblasche geschoben wird;
- ▶ Durch die Hebelwirkung des Öffners lassen sich die Deckel leichter nach hinten ziehen;
- ▶ Der Umgang mit dem Hilfsmittel sollte einige Male geübt werden.

### Bezugsquellen

Sanitätshaus, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 2 €



## Herdschutzknöpfe

für Gas- und Elektrogeräte

- ▶ Herdschutzknöpfe verringern das Risiko eines Wohnungsbrandes durch unbeabsichtigtes und unbeaufsichtigtes Einschalten des Herdes;
- ▶ Ein Sicherheitsmechanismus in den Herdschutzknöpfen verhindert, dass der Herd durch einfaches Drehen der Knöpfe eingeschaltet werden kann;
- ▶ Die alten Drehschalter werden - ohne Einsatz von Werkzeugen - abgezogen, die Herdschutzknöpfe aufgesetzt.

### Bezugsquellen

Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ca. 20 € (5er-Set)



## Küchengeräte

mit Sprachausgabe

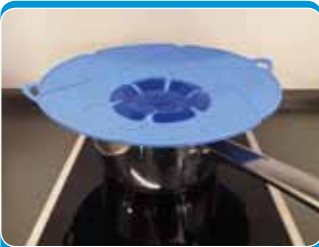
- ▶ Hilfreich für sehbeeinträchtigte Menschen, die gern in der Küche aktiv sind;
- ▶ Wichtige Werte erscheinen auf einer Anzeige und werden zusätzlich auch per Sprache ausgegeben;
- ▶ Beispiele für Küchengeräte mit Sprachausgabe sind Waagen, Eier- oder Teekoher;
- ▶ Achten Sie beim Kauf auf die Qualität und die Lautstärke der Sprachansage.

### Bezugsquellen

Elektromarkt, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

geräteabhängig



## Überkoch-Schutz

für Töpfe und Pfannen

- ▶ Auch bekannt als „Kochblume“;
- ▶ Der nach innen gewölbte Deckel aus Silikon verhindert die Verschmutzung des Herdes;
- ▶ Überkochende Flüssigkeit kann durch Öffnungen in der Mitte austreten, sammelt sich dort und fließt später zurück in das Kochgefäß;
- ▶ Erhältlich in diversen Größen;
- ▶ Der Durchmesser des Silikondeckels muss einige Zentimeter größer sein als der Durchmesser des Kochgefäßes.

### Bezugsquellen

Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 23 €



## Unterkorb-Lift

im Geschirrspüler

- ▶ Der untere Geschirrkorb lässt sich nach oben ziehen, so dass ein einfaches Ein- und Ausräumen ohne Bücken möglich ist;
- ▶ So kann der Geschirrspüler auch im Sitzen leichter befüllt und geleert werden;
- ▶ Bis jetzt sind nur ausgewählte Modelle mit dieser Ausstattung erhältlich, z. B. der Marke AEG (Funktionsbezeichnung ComfortLift).

### Bezugsquellen

Elektromarkt, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 950 €



## Küchenzeile

unterfahrbar, mit Herd-Lift

- ▶ Wird der Backofen im Hochschrank verbaut, ist unter dem Herd viel Platz;
- ▶ Dadurch können Nutzer eines Rollstuhls oder eines Rollators den Herd besser erreichen;
- ▶ Auch Menschen, die ohne Gehhilfen mobil sind, können auf einem Stuhl sitzend das Essen bequem zubereiten;
- ▶ Lässt sich gut mit einem Herdlift kombinieren, der die Höhe der Kochfläche durch einen elektrischen Antrieb variabel gestaltet.

### Bezugsquellen

Küchenstudio, Möbelhaus

### Preisliche Orientierung

projektabhängig



## Auszieh-Boden

im Oberschrank

- ▶ So werden auch hohe Oberschränke besser nutzbar;
- ▶ Durch spezielle Beschläge lassen sich obere Regalböden leicht nach vorn und unten ziehen;
- ▶ Sind diese Böden nicht herausgezogen, lassen sich die Schranktüren wie gewohnt schließen;
- ▶ Kann in Oberschränken leicht nachgerüstet werden.

### Bezugsquellen

Küchenstudio, Möbelhaus

### Preisliche Orientierung

ab 200 € (ohne Montage)





## Schrank-Lift

für Oberschränke

- ▶ Schranklift senkt Oberschränke ab und ermöglicht den Zugriff auch aus sitzender Position;
- ▶ Schranklift kann nachgerüstet werden;
- ▶ Ein Schalter in der Arbeitsplatte steuert einen Elektroantrieb für das Hinauf / Hinab;
- ▶ Die Schränke vollziehen mit dem Lift eine Diagonalbewegung und bewegen sich abwärts gleichzeitig nach vorn / aufwärts nach hinten;
- ▶ Eine Schutzvorrichtung verhindert das unbeabsichtigte Auffahren.

### Bezugsquellen

Küchenstudio, Möbelhaus

### Preisliche Orientierung

projektabhängig



## Gyroskop-Löffel

zum Ausgleichen des Zitterns

- ▶ Geeignet für Menschen mit starkem Tremor;
- ▶ Der Löffel gleicht das Zittern der Hände durch digital gesteuerte Mini-Motoren aus;
- ▶ Löffel vibriert entgegengesetzt zur Zitterbewegung, wodurch der Besteckkopf in relativ ruhiger Lage zum Mund geführt werden kann;
- ▶ Mit Gabel- und Löffelkopf erhältlich;
- ▶ Der Gyroskop-Löffel kann vom Arzt verordnet werden.

### Bezugsquellen

Sanitätshaus, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ca. 350 €



## Herdwächter

mit Herdabschaltung

- ▶ Herdwächter bestehen aus zwei Komponenten: einem Sensor und einem Schalter, der vom Elektriker in die Stromzuleitung zum Herd eingebaut wird;
- ▶ Registriert der Sensor eine Gefährdung, wird dies zunächst durch einen Alarmton signalisiert; Erfolgt kein manuelles Abschalten des Herdes, unterbricht das System die Stromzufuhr;
- ▶ Herdwächter sind auch ohne Abschaltvorrichtung erhältlich, Kosten dann ca. 100 €.

### Bezugsquellen

Elektrohandwerk

### Preisliche Orientierung

ab 350 € (ohne Montage)



## Schlüsselschalter

oder Kartenschalter

- ▶ Schlüssel- oder Kartenschalter können in Stromkreise eingesetzt werden, an die Haushaltsgeräte angeschlossen sind, von denen eine erhöhte Brandgefahr ausgeht;
- ▶ Diese Gegenstände können dann nur noch genutzt werden, wenn Schlüssel oder Plastikkarte im Schalter stecken;
- ▶ Wird z. B. vor dem Verlassen der Wohnung die Karte / der Schlüssel abgezogen, ist die Stromversorgung während der Abwesenheit unterbrochen.

### Bezugsquellen

Elektrofachhandel

### Preisliche Orientierung

ab 35 € (ohne Montage)



## Sicherheitsstöpsel

mit Überlaufschutz

- ▶ Reduziert die Gefahr durch überlaufendes Wasser;
- ▶ Druckentlastungsmechanismus im Stöpsel sorgt dafür, dass Wasser abfließt, wenn Wasserhöhe im Becken einen kritischen Punkt erreicht;
- ▶ Verringert auch das Verbrühungsrisiko: Stöpsel verändert bei heißen Wassertemperaturen die Farbe;
- ▶ Beim Kauf darauf achten, ob Stöpsel für Badewanne oder Waschbecken benötigt wird;
- ▶ Handelsname: Magiplug.

### Bezugsquellen

Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ca. 15 €



## Abschaltautomatik

in Haushaltsgeräten

- ▶ Nutzen Sie Haushaltsgeräte mit Abschaltautomatik, wenn diese Wärme aus Strom erzeugen (wie Bügeleisen, Kaffeemaschinen, Heizstrahler);
- ▶ Sensoren in den Geräten schalten die wärmeproduzierenden Komponenten ab, wenn eine Überhitzung droht oder Nichtbenutzung registriert wird;
- ▶ Die Sicherheitseinrichtungen beeinträchtigen die übrigen Funktionen der Geräte nicht.

### Bezugsquellen

Elektromarkt, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

geräteabhängig



## Greifzange

für Haushalt und Garten

- ▶ Zum rüchenschonenden Aufnehmen, Heranholen oder Wegstellen von leichten Gegenständen;
- ▶ Ideal bei schmalen und schwer erreichbaren Stellen;
- ▶ Zange wird durch leichten Druck am ergonomisch geformten Handgriff betätigt;
- ▶ Für Rechts- und Linkshänder geeignet.

### Bezugsquellen

Einzel- und Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 10 €



## Griffverlängerung

für Fenstergriffe

- ▶ Einfache und universelle Lösung für schwer erreichbare Fenster;
- ▶ Die Hülse des Fensteröffners über den Fenstergriff schieben und durch Drehen des Griffes das Fenster öffnen, kippen oder schließen;
- ▶ Reichweite je nach Bedarf bis zu zwei Metern Länge;
- ▶ Gebrauch auch im Sitzen oder Liegen möglich;
- ▶ Kann vom Arzt verordnet werden.

### Bezugsquellen

Sanitätshaus, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 75 €



## Drehhilfe

für Schlüssel

- ▶ Geeignet für Menschen mit geschwächten Händen oder eingeschränkter Handfertigkeit;
- ▶ Durch besseren Griff und die Hebelwirkung können Schlüssel leichter gedreht werden;
- ▶ Bis zu drei Schlüssel sind mit einer Schraube einfach am Schlüsselring zu befestigen;
- ▶ Wenn Schlüssel nicht in Gebrauch sind, werden sie wie ein Taschenmesser eingeklappt.

### Bezugsquellen

Sanitätshaus, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ca. 12 €



## Gartenschere

mit Kraftverstärkung

- ▶ Gartenscheren mit der PowerGear™-Technologie der Firma Fiskars senken den Kraftaufwand beim Beschneiden von Pflanzen;
- ▶ Durch ein Getriebe und einen ergonomischen Rollgriff wird die Hebelwirkung beim Zusammendrücken der Griffe maximiert;
- ▶ Durch das Getriebe müssen die Griffe etwas weiter geöffnet werden als bei anderen Gartenscheren, daher sind die Geräte weniger gut für kleine Hände geeignet.

### Bezugsquellen

Baumarkt, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 40 €



## Griffhilfen

für Stifte

- ▶ Die Griffhilfen erleichtern das Festhalten und Führen von Stiften, wenn die motorischen Fähigkeiten der Finger nachlassen;
- ▶ Aus dehnbarem Kunststoff, daher geeignet für verschiedene Stiftgrößen und -typen;
- ▶ Werden einfach über den Stift gezogen;
- ▶ Ergonomisch geformt, je nach Bedürfnis verschiedene Griffhaltungen möglich.

### Bezugsquellen

Schreibwaren-/Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 2 €



## Griffverdickung

aus Schaumstoff

- ▶ Einfache und universelle Lösung für viele Gegenstände, die wegen ihrer schmalen Form Mühe beim Halten bereiten, z. B. Besteckteile, Stifte oder Zahnbürsten;
- ▶ Geringes Gewicht, kann daher auch auf Reisen gute Dienste leisten;
- ▶ Verschiedene Durchmesser für verschiedene Geräte erhältlich;
- ▶ Achten Sie beim Kauf darauf, dass die Griffhilfen leicht gereinigt werden können.

### Bezugsquellen

Sanitätshaus, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 12 € (Set)



## Zughilfe

für Netzstecker

- ▶ Die Zughilfe ermöglicht ein einfaches Ein- und Ausstöpseln der Stecker mit geringerem Kraftaufwand
- ▶ Geeignet bei nachlassenden feinmotorischen Fähigkeiten der Hände;
- ▶ Passt auf die typischen Netzstecker;
- ▶ Die Zughilfe wird nur aufgesteckt und nicht fest am Stecker fixiert, man kann sie also wieder abnehmen und variabel für verschiedene Stecker einsetzen.

### Bezugsquellen

[www.funktioform.de](http://www.funktioform.de)

### Preisliche Orientierung

ca. 10 €



## Service-Steckdose

mit Auswurfmechanik

- ▶ Erleichterung für Menschen mit schwacher Greiffähigkeit;
- ▶ Flache und festsitzende Stecker werden durch das Betätigen der Auswurfmechanik aus der Steckdose entfernt;
- ▶ Das anstrengende Fummeln oder Herausreißen an der „Strippe“ entfällt;
- ▶ Für die Betätigung des Auswurfmechanismus' ist etwas Kraft in den Händen erforderlich.

### Bezugsquellen

Elektrofachbetrieb

### Preisliche Orientierung

ab 15 € (ohne Montage)



## Pinzette

mit Lupe und LED

- ▶ Pfiffiger Alltagshelfer: Pinzette, Lupe und Leuchte kombiniert in einem Gerät;
- ▶ Durch die Vergrößerung der Lupe lassen sich kleine Gegenstände wie Splitter besser erkennen;
- ▶ An der Lupe kann auch ein batteriegespeistes LED-Licht eingeschaltet werden, das den Greifbereich der Pinzette ausleuchtet;
- ▶ Eine ähnliche Kombination ist auch mit einem Nagelschneider (statt der Pinzette) erhältlich.

### Bezugsquellen

Sanitätshaus, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ca. 15 €



## Lupenbrille

mit Wechsellinsen und LED

- ▶ Eine Brille mit Vergrößerungsgläsern macht kleine Schrift lesbar oder hilft z. B. beim Einfädeln in eine Nadel;
- ▶ Wird am Kopf getragen, so haben Sie die Hände frei;
- ▶ Brillen im Set mit Wechselgläsern verschiedener Stärken erhältlich;
- ▶ LED-Lampe über den Gläsern leuchtet den Sehbereich aus;
- ▶ Brille auf verschiedene Kopfgrößen einstellbar.

### Bezugsquellen

Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ca. 25 € (Set)





## Wecker

mit Sprachfunktion

- ▶ Die Uhren zeigen nicht nur, was die Stunde geschlagen hat, sondern sagen die Zeit und die Raumtemperatur an, wenn man sie mit der Hand berührt;
- ▶ Außerdem können manche Wecker so eingestellt werden, dass sie tagsüber zu jeder vollen Stunde die Uhrzeit automatisch ansagen;
- ▶ Achten Sie beim Kauf auf Qualität und Lautstärke der Sprachausgabe, die von Modell zu Modell stark variieren können.

### Bezugsquellen

Elektromarkt, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 13 €



## WeWalk

smarter Langstock

- ▶ Blindenstock „WeWalk“ erkennt nicht nur Hindernisse am Boden, sondern auch in Kopf- und Brusthöhe;
- ▶ Ortung per Ultraschall-Sensor;
- ▶ Nutzer werden durch Vibration des Griffes über detektierte Hindernisse informiert;
- ▶ Der WeWalk kommuniziert auch via Bluetooth mit Smartphones und kann so die Navigation unterstützen;
- ▶ Das Gerät wird mit Akku betrieben und wie ein Handy bzw. Smartphone geladen.

### Bezugsquellen

Sanitätshaus, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ca. 500 €



## Funkgong

als Klingelerweiterung

- ▶ Ein Funk- oder Rufgong signalisiert den Gast vor der Tür durch lautes Klingeln und optische Signale;
- ▶ Die Geräte können separat betrieben oder in die vorhandene Klingelanlage integriert werden;
- ▶ Der Rufgong ist durch Batteriebetrieb mobil und kann in jeden Raum der Wohnung, auf die Terrasse oder in den Garten mitgenommen werden;
- ▶ Kann mit Zusatzgeräten per Funk kombiniert werden.

### Bezugsquellen

Baumarkt, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 45 €



## Zusatzsensoren

für Funkgongs

- ▶ Zusatzsensoren erhöhen die Verwendungsbreite von Funkgongs;
- ▶ Erhältlich sind z. B. Bewegungsmelder oder Magnet-Sets für Fenster und Türen;
- ▶ Rufgong und Sensoren sind über Funk verbunden, kein Verlegen von Kabeln nötig;
- ▶ Erfüllen ähnliche Funktionen wie eine Alarmanlage;
- ▶ Sie können auch in der häuslichen Pflege eingesetzt werden, um z. B. das unbemerkte Verlassen der Wohnung zu verhindern.

### Bezugsquellen

Baumarkt, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 25 €



## Digitaler Türspion

mit Monitor

- ▶ Bestehend aus einer Kamera in der Tür und einem Monitor in der Wohnung;
- ▶ Die Kamera, welche nicht als solche zu erkennen ist, ersetzt den gewöhnlichen Türspion;
- ▶ Der Monitor ist via Kabel mit der Kamera verbunden und wird mit Klebestreifen an der Tür befestigt;
- ▶ Drückt man den Knopf am Monitor, erscheint für ca. zehn Sekunden das Kamerabild von der Außenseite der Tür;
- ▶ Batteriebetrieben.

### Bezugsquellen

Baumarkt, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 90 €



## Videoklingel

mit Gegensprechfunktion

- ▶ Klingel mit integrierter Kamera, Mikrofon und Lautsprecher;
- ▶ Wird über WLAN mit dem Internet verbunden und sendet dann Bild und Ton von der Haustür an Empfangsgeräte;
- ▶ Diese Empfänger sind i. d. R. Smartphones oder Tablets, auf denen eine Videoklingel-App installiert ist;
- ▶ Wird die Videoklingel betätigt, kann man auf dem Empfangsgerät nachsehen, wer vor der Tür steht und ggf. auch die Gegensprechfunktion nutzen.

### Bezugsquellen

Elektromarkt, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 150 €



## Schlüsselantrieb

mit Fernbedienung (analog)

- ▶ Ein Schlüsselantrieb wird einfach auf den im Schloss steckenden Schlüssel gesetzt;
- ▶ Bei Betätigen der Fernbedienung dreht der Schlüsselantrieb den Schlüssel;
- ▶ Türen werden so geöffnet oder geschlossen, der Gang zur Tür ist nicht notwendig;
- ▶ Fernbedienungen haben hohe Reichweite, Antrieb kann auch aus dem Bett bedient werden;
- ▶ Nur für Türen geeignet, die von außen geöffnet werden können, wenn innen der Schlüssel steckt.

### Bezugsquellen

Baumarkt, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 125 €



## Schlüsselantrieb

Bluetooth/Internet (digital)

- ▶ Funktionsweise ähnlich wie bei analogen Schlüsselantrieben;
- ▶ Fernbedienung wird aber durch das Smartphone ersetzt;
- ▶ Öffnen und Schließen der Tür per Knopfdruck am Gerät oder via Smartphone-App;
- ▶ Bei Bluetooth-Systemen öffnet die Tür, wenn man sich mit dem Smartphone nähert;
- ▶ Internetfähige Schlüsselantriebe (WLAN muss vorhanden sein) können ortsunabhängig geschaltet werden.

### Bezugsquellen

Elektromarkt, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 160 €



## Türstopper

mit Alarmfunktion

- ▶ Einbruchschutz durch den mechanischen Türkeil und das abschreckende akustische Warnsignal;
- ▶ Warnsignal wird ausgelöst, wenn das Türblatt die Metallwippe auf der Oberseite des Gerätes nach unten drückt;
- ▶ Alarmfunktion kann auch deaktiviert werden;
- ▶ Durch Batteriebetrieb sehr flexibel; Türstopper auch praktisch für Reisen, um Türen in Hotels oder Ferienwohnungen zu sichern.

### Bezugsquellen

Baumarkt, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 12 €



## Schlüsselfinder

Funk oder Bluetooth

- ▶ Schlüsselfinder helfen beispielsweise, wenn betreute Menschen Dinge verstecken;
- ▶ Die kleinen Geräte senden ein lautes Tonsignal aus, wenn Sie per Fernbedienung oder Smartphone dazu aufgefordert werden;
- ▶ Einfache Schlüsselfinder arbeiten auf Funkbasis;
- ▶ Bluetooth-Schlüsselfinder können mit dem Smartphone gekoppelt werden und bieten Zusatzfunktionen, z. B. die Lokalisierung über Google Maps.

### Bezugsquellen

Elektromarkt, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 20 €



## Buchständer

für komfortables Lesen

- ▶ Auf dem Buchständer werden Bücher fixiert, so dass die Arme beim Lesen nicht ermüden;
- ▶ Beim Lesen ist eine aufrechte Sitzposition möglich, Nacken und Rücken werden entlastet;
- ▶ Spart auch Platz auf dem Tisch;
- ▶ Die Geräte gibt es in verschiedenen Größen - für große und schwere Bücher wie etwa Bildbände sollten auch entsprechend große Buchständer genutzt werden.

### Bezugsquellen

Buchhandel, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 12 €



## Leselampe

mit Klipp und LED-Licht

- ▶ Die Lampe ist ideal, um im Bett zu lesen;
- ▶ Sie wird mit einem Klipp am Buch befestigt und leuchtet die Seiten hervorragend aus;
- ▶ Nutzer können zwischen drei Farben und Lichtstärken jederzeit wechseln;
- ▶ Durch den breiten Klipp-Verschluss kann die Lampe auch auf dem Tisch stehen;
- ▶ Der Strom wird von Akkus geliefert, die wie bei einem Handy geladen werden;
- ▶ Akkus halten mehrere Tage.

### Bezugsquellen

Buchhandel, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ca. 20 €



## eBook-Reader

mit flexibler Buchstabengröße

- ▶ Die Buchstabengröße kann bei diesen Lesegeräten jederzeit verändert werden;
- ▶ Fast alle Bücher sind auch in elektronischer Form erhältlich und können auf einem Lesegerät gelesen werden;
- ▶ Einfacher festzuhalten als ein Buch, da deutlich leichter;
- ▶ Elektronische Bücher auch in Bibliotheken ausleihbar;
- ▶ Teilweise mit Beleuchtung;
- ▶ Auch Tageszeitungen sind für eBook-Reader erhältlich.

### Bezugsquellen

Buchhandel, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 80 €



## Fernbedienung

mit geringer Tastenzahl

- ▶ Diese Fernbedienungen, die auf viele Geräte (z. B. TV, Receiver) angelernt werden können, beschränken sich auf die basal notwendigen Funktionen;
- ▶ So wird einer Überforderung bei der Bedienung oder dem nichtbeabsichtigten Auslösen von Funktionen vorgebeugt;
- ▶ Vor dem Kauf sollten Sie darauf achten, dass die Fernbedienung beim Batteriewechsel die gespeicherten Einstellungen behält.

### Bezugsquellen

Elektromarkt, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 18 €



## Spielkarten

mit großen Symbolen

- ▶ Für sehbeeinträchtigte Menschen;
- ▶ Die bekannten Symbole für die Werte der Karten sind stark vergrößert;
- ▶ Ergänzend können auch Halter für Spielkarten verwendet werden, die das Kartenspiel bei nachlassender Handkraft oder stärkerem Zittern erleichtern.

### Bezugsquellen

Schreibwaren-/Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ca. 5 €



## Haltesysteme

für Tablets u. Smartphones

- ▶ Bei nachlassenden Kräften in den Armen oder bei Bettlägrigkeit kann das Halten von Smartphones oder Tablets zur Belasung werden;
- ▶ Ständersysteme sind dann eine wirksame Entlastung;
- ▶ Sie verfügen über einen flexiblen Gerätekopf, in den Smartphones und Tablets verschiedener Größen eingespannt werden;
- ▶ Verschiedene Varianten erhältlich, z. B. selbststehende Bodenständer oder Tischständer.

### Bezugsquellen

Elektromarkt, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 25 €





## Sprechendes Album

für Papierfotos

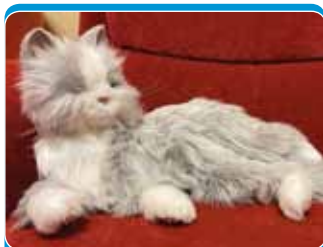
- ▶ Ein sprechendes Fotoalbum verfügt über einen Speicher, auf dem Spracherklärungen zu den einzelnen Bildern hinterlegt werden;
- ▶ Die Sprachaufnahmen werden dann zu den einzelnen Bildern abgerufen;
- ▶ Bilder und Sprachaufnahmen können beliebig oft gewechselt und erneuert werden;
- ▶ Es sind auch Apps für Smartphones erhältlich, die eine ähnliche Funktion erfüllen;
- ▶ Geeignet für Erinnerungsarbeit bei Demenz.

### Bezugsquellen

Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ca. 50 €



## Haustier-Roboter

mit Sensoren

- ▶ Diese Geräte simulieren die Interaktion mit Haustieren;
- ▶ Verschiedene Modelle als Hunde und Katzen erhältlich;
- ▶ Sensoren unter dem Fell registrieren Berührungen und Bewegungen - die Roboter beginnen daraufhin zu schnurren, zu miauen oder zu bellen;
- ▶ Geräte wirken lebensecht und können Älteren, die früher ein Haustier besaßen, viel Freude bereiten;
- ▶ Batteriebetrieben.

### Bezugsquellen

Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 175 €



## Großtastentelefon

mit Foto-Wahltasten

- ▶ Durch die großen Wähltasten wird die Bedienung wesentlich erleichtert;
- ▶ Die Rufnummern der wichtigsten Kontaktpersonen können auf Foto-Wahltasten programmiert werden;
- ▶ Eingehende Anrufe werden durch besonders lautes Klingeln und eine blinkende LED-Anzeige signalisiert;
- ▶ Beim Kauf darauf achten, dass das Modell hörgerätekompabil ist.

### Bezugsquellen

Elektromarkt, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 35 €



## Schnurlos-Telefon

mit Telefon-Umhänger

- ▶ Schnurloses Telefon mit kleinem Umhänger, der wie eine Kette getragen wird;
- ▶ Eingehende Anrufe können am Umhänger durch Drücken eines Knopfes angenommen, Telefonieren dann im Freisprechmodus;
- ▶ Am Umhänger befinden sich auch Direktwahl-Tasten, über die Notrufe zu Vertrauenspersonen aufgebaut werden können;
- ▶ Man kann mit dem Schnurlos-Telefon natürlich auch wie gewohnt telefonieren.

### Bezugsquellen

Elektromarkt, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 85 €



## Klingeltonverstärker

für Festnetz-Telefone

- ▶ Eingehende Anrufe werden mit einem lauten Rufton und durch helle Lichtblitze signalisiert;
- ▶ Dadurch können Sie Anrufe auch wahrnehmen, wenn das Radio, der Fernseher oder laute Haushaltsgeräte wie z. B. der Staubsauger laufen;
- ▶ Klingeltonverstärker werden per Kabel mit dem Telefon verbunden.

### Bezugsquellen

Hörgeräteakustiker, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 25 €



## Großtasten-Handy

mit Notruf-Funktion

- ▶ Die Bedienelemente sind übersichtlicher und größer als bei herkömmlichen Handys;
- ▶ Die Geräte verfügen über einen SOS-Knopf, durch dessen Drücken im Fall der Fälle ein Notruf ausgelöst wird;
- ▶ Die Nummern von Notfallkontakten können individuell programmiert werden;
- ▶ Die Verwendung von Notrufnummern der Polizei oder des Rettungsdienstes als Notfallkontakte ist untersagt.

### Bezugsquellen

Elektromarkt, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 45 €



## Taschenalarm

mit lauter Sirene

- ▶ Der Taschenalarm ist der ideale Begleiter bei Spaziergängen oder sportlichen Aktivitäten im Freien;
- ▶ Dieses leichte Gerät läuft mit Batterien und kann mit einem Schlüsselring an Taschen, Jacken oder Hosen befestigt werden;
- ▶ Bei Bedarf zieht man an einer Schlaufe einen Stift aus dem Gerät. Dies löst eine laute Sirene (bis 140 dB) aus;
- ▶ Achten Sie beim Kauf auf die Lautstärke der Sirene.

### Bezugsquellen

Elektromarkt, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 5 €



## Schnurlos-Telefon

mit Telefon-Umhänger

- ▶ Geeignet bei der Pflege, wenn Hilfebedürftige und Kümmerer in einer Nachbarschaft leben;
- ▶ Das Set besteht aus einem Sender, der am Handgelenk getragen wird, und einem Empfänger, der in der Wohnung des Helfers in einer Steckdose steckt. Die Reichweite beträgt in Gebäuden max. 30 Meter;
- ▶ Notrufe signalisiert der Empfänger mit Melodie und Blitzlicht;
- ▶ Ein Sender kann mit mehreren Empfängern gekoppelt werden.

### Bezugsquellen

Sanitätshaus, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 95 €



## Hausnotruf

mit Zusatzgeräten

- ▶ Ein Hausnotruf (HNR) ist ideal für alleinlebende Personen;
- ▶ Im Bedarfsfall wird durch Drücken eines Senders über eine Notrufzentrale Hilfe alarmiert;
- ▶ Mit zahlreichen Zusatzgeräten wie z. B. Sturzsensoren, Medikamentenspendern, Wassermeldern kombinierbar;
- ▶ Inhaber eines Pflegegrades bekommen bei Nutzung des HNR einen monatlichen Zuschuss von der Pflegekasse.

### Bezugsquellen

Hausnotrufanbieter

### Preisliche Orientierung

anbieterabhängig



## Notfall-Uhren

mit SIM-Karte

- ▶ Es gibt eine Vielzahl an Uhren, die durch eine SIM-Karte die Funktionen eines Mobiltelefons übernehmen;
- ▶ Mit solchen Uhren können Notrufe abgesetzt werden;
- ▶ Auch die GPS-Ortung des Uhrenträgers ist möglich;
- ▶ Manche dieser Uhren verfügen auch über eine automatische Sturzerkennung und bei detektiertem Sturz automatisch eine Notrufnummer;
- ▶ Ein Mobilfunkvertrag ist Voraussetzung für die Nutzung.

### Bezugsquellen

Elektromarkt, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 100 €



## Smart Home

als Aktivitätsmonitoring

- ▶ Ist in der Wohnung Internet per WLAN verfügbar, können Smart Home-Sensoren bei der Kontrolle des Wohlbefindens helfen;
- ▶ Beispiel: Fenstermagnet-Set an der Kühlschranktür der hilfebedürftigen Person;
- ▶ Bei jedem Öffnen der Kühlschranktür werden Kümmerer auf dem Smartphone informiert;
- ▶ Bleibt diese Meldung längere Zeit aus, wäre das ein Hinweis auf eine Notlage.

### Bezugsquellen

Elektromarkt, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ca. 120 €



## Ortungsfunktion

auf Smartphones

- ▶ Jedes Smartphone bietet über das Benutzerkonto eine kostenfreie Ortungsfunktion im Betriebssystem;
- ▶ Bei iOS (Apple/iPhone) heißt die APP „Wo ist“, bei Android-Smartphones (Google) „Mein Gerät“;
- ▶ Sind hilfebedürftige Person und Kümmerer über das gleiche Nutzerkonto verbunden, kann der Kümmerer die unterstützte Person orten, vorausgesetzt, diese trägt das Smartphone bei sich.

### Bezugsquellen

im Betriebssystem enthalten

### Preisliche Orientierung

kostenfrei



## GPS-Tracker

auf Mobilfunkbasis

- ▶ Es gibt GPS-Tracker zur Personen-Ortung, die auf Basis von Mobilfunk funktionieren und komfortabel mit einer Smartphone-App zu bedienen sind;
- ▶ gesonderte Mobilfunkverträge notwendig, Kosten ca. 3 € monatlich;
- ▶ Aktuelle Standorte der GPS-Tracker sind per App abrufbar, die Träger der Geräte können Notrufe per SMS oder Push-Nachricht absetzen;
- ▶ Achten Sie auf Zusatzfunktionen wie Geofencing.

### Bezugsquellen

Mobilfunkanbieter

### Preisliche Orientierung

Geräte ca. 40 € + monatl. Kosten



## Bluetooth-Tracker

mit Smartphone-App

- ▶ Bluetooth-Tracker übermitteln ihren Standort, durch Verbindung mit Mobiltelefonen, auf denen eine - zum jeweiligen Tracker passende - App installiert ist;
- ▶ Vorteile: lange Batterielaufzeit, die Geräte sind relativ klein und leicht;
- ▶ Nachteil: Ist kein Smartphone mit der entsprechenden App in der Nähe, ist eine Ortung nicht möglich;
- ▶ Ausnahme: Der AirTag von Apple sendet die Position, sobald ein beliebiges iPhone in der Nähe ist.

### Bezugsquellen

Elektromarkt, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 30 €



## Tabletten-Box

mit Erinnerungsfunktion

- ▶ Damit werden Medikamenteneinnahmen vorbereitet und zum richtigen Zeitpunkt durchgeführt;
- ▶ Medikamente werden in chronologischer Reihenfolge der Einnahme in ein Karussell eingelegt, die Einnahmezeiten werden einprogrammiert;
- ▶ Eine Automatik führt die gefüllten Kammern dann zur rechten Zeit an die Entnahmeöffnung. Optische und akustische Signale erinnern an die Einnahme.

### Bezugsquellen

Sanitätshaus, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 95 €



## Digitale Messgeräte

mit Bluetooth-Schnittstelle

- ▶ Digitale Messgeräte erleichtern die Kontrolle von Vitaldaten und Körperfunktionen;
- ▶ Mit einer Bluetooth-Verbindung können die Daten auf Computer oder Smartphone übertragen und dort gespeichert werden;
- ▶ Dies begünstigt die Analyse von Vitalwerten über einen längeren Zeitraum;
- ▶ Manche Geräte warnen die Nutzer bei kritischen Vitalwerten.

### Bezugsquellen

Sanitätshaus, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 35 €





## Trinkerinnerung

analog oder digital

- ▶ Trinkerinnerungen unterstützen die ausreichende Versorgung des Körpers mit Wasser;
- ▶ Smartphone-Nutzer können Erinnerungs-Apps installieren, die in regelmäßigen Abständen zum Trinken auffordern;
- ▶ Andere Trinkerinnerungen werden am Trinkgefäß befestigt (im Bild „Ulla“);
- ▶ Sie registrieren über einen Sensor das Kippen des Glases und erinnern nach einem Zeitintervall mit einem Blinksignal an die nächste Flüssigkeitsaufnahme.

### Bezugsquellen

App-Store, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ca. 25 €



## Protector-Hose

zum Schutz bei Stürzen

- ▶ Schützen die Hüfte und Oberschenkel bei Stürzen;
- ▶ Schutzschalen oder Polster werden in Seitentaschen einer waschbaren Hose eingesteckt;
- ▶ Wird unter der Oberbekleidung getragen;
- ▶ Bei täglichem Gebrauch empfiehlt sich wegen der Wäsche ein Bestand von drei bis fünf Stück;
- ▶ Im Einzelfall werden Kosten von Krankenkassen übernommen.

### Bezugsquellen

Sanitätshaus, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ca. 40 € / Stück



## Türschwellen

entfernen

- ▶ Türschwellen sind Stolperfallen und behindern die Mobilität, wenn Personen in der Wohnung auf einen Rollator angewiesen sind;
- ▶ Türschwellen lassen sich ohne großen Aufwand entfernen;
- ▶ In Mietwohnungen sollte vorher die Zustimmung des Vermieters eingeholt werden;
- ▶ Inhaber eines Pflegegrades können sich die Kosten als wohnraumverbessernde Maßnahme von der Pflegekassen erstatten lassen (Antrag vorher einreichen).

### Bezugsquellen

Hausmeister-Dienst

### Preisliche Orientierung

projektabhängig



## Treppenlift

für innen oder außen

- ▶ Treppenlifte sind ein geeignetes Hilfsmittel, wenn Stufen die Bewegungsfreiheit einschränken;
- ▶ Bei Vorliegen eines Pflegegrades kann der Treppenlift durch die Pflegekasse bezuschusst werden;
- ▶ Prüfen Sie, ob der Lift im Innen- oder Außenbereich, z. B. an der Terrassentreppe, angebracht werden sollte;
- ▶ Achtung! Lassen Sie sich vor einem Vertragsabschluss neutral beraten.

### Bezugsquellen

Sanitätshaus, Onlinehandel

### Preisliche Orientierung

projektabhängig



## Gardinenlift

für sicheres Auf- und Abhängen

- ▶ Verringert die Gefahr schwerer Stürze – nie mehr auf die Leiter steigen;
- ▶ Gardinen werden an einer Gardinenstange befestigt, die wie ein Rollladen hinaufgezogen und herabgelassen werden kann;
- ▶ Der Mechanismus ist unauffällig und für Gäste kaum zu erkennen;
- ▶ Geeignet für viele verschiedene Gardinenarten.

### Bezugsquellen

Raumausstatter

### Preisliche Orientierung

projektabhängig



## EnOcean

Elektro-Installationen

- ▶ EnOcean-Funksysteme eignen sich gut, wenn Schalter neu platziert werden müssen, da so Bauarbeiten entfallen;
- ▶ Der Sender - in der Form eines gewöhnlichen Lichtschalters - benötigt weder Kabel noch Batterien;
- ▶ Er funktioniert wie ein Dynamo und erzeugt den Strom für das Funksignal zum Empfänger, z. B. eine Steckdose, durch die boße Kippbewegung der Schaltwippe;
- ▶ Schalter kann auch als Fernbedienung mobil genutzt werden.

### Bezugsquellen

Elektrohandel, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 100 € / Set



## Einfach-Bedienung

im Smartphone

- ▶ Ideal für Menschen mit geringen Vorerfahrungen oder Einschränkungen der Sehkraft bzw. der Beweglichkeit der Finger;
- ▶ „Vereinfachter Modus“ kann im Gerätemenu eingestellt werden (modellabhängig);
- ▶ Zahl der auf dem Display dargestellten App-Symbole wird reduziert, App-Symbole dafür vergrößert;
- ▶ Über Menu weitere Hilfen für hör- und sehbeeinträchtigte Menschen aktivierbar.

### Bezugsquellen

im Betriebssystem enthalten

### Preisliche Orientierung

kostenfrei



## Smartphone-Apps

für leichte Bedienung

- ▶ Alternative zu sogenannten Senioren-Smartphones;
- ▶ Apps lassen sich auf beliebigen Smartphones installieren;
- ▶ Apps generieren Benutzeroberfläche, die durch Kacheln übersichtlich gestaltet ist;
- ▶ Kacheln können mit den gebräuchlichen Apps individuell belegt werden;
- ▶ Häufig SOS-Funktion integriert: sendet – bei eingeschaltetem GPS – per Notruf-SMS die GPS-Positionsdaten.

### Bezugsquellen

App-Store, Play Store

### Preisliche Orientierung

bis zu 10 €



## Assistenzfunktionen

für Smartphone, Tablet und PC

- ▶ Für die Betriebssysteme iOS, Android und Windows ist eine wachsende Zahl an Assistenzfunktionen verfügbar, die Seh- und Hörbeeinträchtigungen ausgleichen;
- ▶ Typisch sind z. B. Funktionen für Sprachbedienung bzw. das Vorlesen von Bildschirm-Inhalten und Texten, die Verstärkung der Display-Kontraste oder die Lupe;
- ▶ Assistenzfunktionen sind in die Betriebssysteme integriert und müssen nur in den Einstellungen aktiviert werden.

### Bezugsquellen

im Betriebssystem enthalten

### Preisliche Orientierung

kostenfrei



## Smartwatch

oder Fitness-Tracker

- ▶ Kontrolle des Gesundheitszustands ohne zusätzlichen Zeitaufwand;
- ▶ Die Geräte werden wie eine Uhr am Handgelenk getragen und zeichnen beispielsweise Herzfrequenz, Kalorienverbrauch oder gegangene Schritte auf;
- ▶ Die Daten werden auf Smartphone oder Computer gespeichert und grafisch aufbereitet;
- ▶ Entfalten eine motivierende und gesundheitsfördernde Wirkung.

### Bezugsquellen

Elektromarkt, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 40 €



## Alltagsassistenten

mit Sprachsteuerung

- ▶ Sogenannte Sprachassistenten (z. B. Alexa, Google Nest) erlauben die Steuerung des Wohnumfeldes durch Sprachbefehle;
- ▶ So können z. B. Steckdosen, Beleuchtung oder Thermostate betätigt werden;
- ▶ Eine Hilfe für mobilitäts- oder sehbeeinträchtigte Menschen;
- ▶ Außerdem sind typische Internetleistungen auf Abruf möglich, z. B. aktuelle Nachrichten oder Abspielen von Wunschmusik.

### Bezugsquellen

Elektromarkt, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 35 €



## Smart Home

für Komfort und Sicherheit

- ▶ Smart Home-Systeme bieten Komfort und können auch die Pflege Angehöriger erleichtern;
- ▶ So ermöglichen z. B. Zwischensteckdosen, die aus der Ferne über Internet angesteuert und geschaltet werden können, ein Plus an Sicherheit;
- ▶ Smarte Heizungsventile helfen Energie zu sparen;
- ▶ Systeme sind modular aufgebaut und können Schritt für Schritt erweitert werden.

### Bezugsquellen

Elektromarkt, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

Starterpakete ab 120 €



## IP-Camera

zum Wohnungsmonitoring

- ▶ IP-Cameras bieten die Möglichkeit, die Wohnung während der Abwesenheit mit Bild und Ton zu überwachen;
- ▶ Voraussetzungen sind ein Internetanschluss und WLAN in der Wohnung sowie eine korrespondierende App auf dem Smartphone;
- ▶ Einige IP-Cameras sind auf Raupen montiert und können durch die Wohnung fahren;
- ▶ Die Cameras verfügen auch über eine Gegensprech- und Nachtsichtfunktion.

### Bezugsquellen

Elektromarkt, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 50 €



## Roboter

für innen und außen

- ▶ Gebrauchstüchtige Roboter übernehmen z. B. Staubsaugen, Fensterputzen oder Rasenmähen;
- ▶ Roboter führen die Arbeiten weitgehend selbstständig aus und können ältere Menschen von anstrengenden Routine-tätigkeiten entlasten;
- ▶ Zur Bedienung der Haushaltsroboter sind keine technischen Spezialkenntnisse erforderlich.

### Bezugsquellen

Elektromarkt, Versandhandel

### Preisliche Orientierung

ab 200 €

# SIE HABEN FRAGEN ZU DEN THEMEN WOHNRAUM-ANPASSUNG, ALLTAGSUNTERSTÜTZUNG UND PFLEGE?

Wir sind gern für Sie da!

## Pflegestützpunkt Havelland, Pflege- und Sozialberatung

Rathenow	03385-551 6828
Nauen	03321-403 6837
Falkensee	03321-403 6823
Email	havelland@pflegestuuetzpunkte-brandenburg.de

## Landkreis Havelland, Demenzkoordination & Beratung

03385-551 2583



## MUSTERWOHNUNG SELMA

Friedrich-Ebert-Ring 92 A | 14712 Rathenow

Besichtigungstermine nach Vereinbarung

03385-551 6828

havelland@pflegestuuetzpunkte-brandenburg.de



Diese Maßnahme wird gefördert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit Integration und Verbraucherschutz des Landes Brandenburg (MSGIV).

Der Pakt für Pflege ist die Fortführung der Pflegeoffensive im Land Brandenburg. Das Förderprogramm zielt darauf ab, Pflege vor Ort zu stärken, Pflegebedürftige und ihre Angehörigen zu entlasten, Beratungsstrukturen auszubauen und die Sicherung der Pflegefachkräfte durch attraktive Ausbildungs- und Beschäftigungsbedingungen zu fördern.

## Impressum

Hrsg.: Landkreis Havelland | Dezernat II/Sozialamt | Platz der Freiheit 1  
14712 Rathenow

Auflage: 1.000 Stück

Stand: Dezember 2022

Redaktion: Thomas Schatz | mail@thomas-schatz.de | Tel.: 0172 34 64 194

Druck: Flyeralarm GmbH | Alfred-Nobel-Str. 18 | 97080 Würzburg

Titelbild: Gina Sanders | Adobe Stock